

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ТУР

I. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

1. Какая страна считается родиной Олимпийских игр?

- а) Египет; б) Рим; в) Китай; г) Греция.

2. Кто возродил Олимпийские игры?

- а) Людвиг Гуттман; б) Алексей Витальевич Ашапатов; в) Пьер де Кубертен; г) Йоханнес Зигфрид Эдстрём.

3. Как звучит девиз Олимпийских игр?

- а) «Спорт, здоровье, радость!»; б) «Дальше, выше, быстрее!»; в) «Быстрее, выше, сильнее!»; г) «Будь всегда первым!».

4. Талисман Олимпийских игр 1980 года в Москве:

- а) красный ягуар; б) античные куклы; в) собачка Коби; г) медвежонок Миша.

5. Один из способов прыжка в длину в лёгкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) с разбега; б) перешагиванием; в) перекатом; г) ножницами.

6. Физическая культура представляет собой:

- а) процесс совершенствования возможностей человека; б) урок, во время которого выполняются физические упражнения; в) воспитание физических качеств и обучение двигательным действиям; г) часть человеческой культуры.

7. Что такое осанка?

- а) силуэт человека; б) привычное положение тела, когда человек сидит, стоит и передвигается; в) привычка к определённым позам; г) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие и настроение.

8. Простейший комплекс ОРУ (общеразвивающих упражнений) начинается с упражнения:

- а) для мышц ног; б) типа потягивания; в) махового характера; г) для мышц шеи.

9. Упражнения из какого вида спорта в большей степени помогают стать быстрым и выносливым?

- а) шахматы; б) фигурное катание; в) гимнастика; г) лёгкая атлетика.

10. Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- а) заниматься физическими упражнениями по воскресеньям; б) один раз в месяц вставать на весы для контроля за весом (собственной массой тела); в) регулярно заниматься физическими упражнениями;

Г) утром и вечером смотреться в зеркало и наблюдать за своим телосложением.

11. Гиподинамия – это:

- а) пониженная двигательная активность
- б) повышенная двигательная активность
- в) нехватка витаминов в организме; г) чрезмерное питание.

12. Какова цель утренней гимнастики?

- а) вовремя успеть на первый урок в школе;
- б) совершенствовать силу воли; в) выступить на Олимпийских играх;
- г) ускорить полное пробуждение организма.

13. Что понимается под закаливанием?

- а) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время; б) посещение бани, сауны;

в) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных

условий окружающей среды; г) укрепление здоровья.

14. С каких частей тела необходимо начинать разминку?

- а) с мышц ног; б) с мышц

плечевого пояса;

в) последовательность роли не

играет; г) с мышц брюшного пресса и

спины.

15. Что делать при ушибе?

- а) намазать ушибленное место мазью;
- б) намазать ушибленное место йодом;
- в) перевязать ушибленное место бинтом; г) положить холодный компресс.

II. Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

Завершите определение, вписав соответствующее слово в бланк ответов.

1. Олимпийскими играми в Древней Греции называли

2. Одна из легенд гласит: Геркул отмерил собственными стопами дистанцию для бета – шестьсот стоп. Так появилась одна из наиболее распространенных мер длины, которая стала называться

3. Бет на самую длинную дистанцию называется

4. Спортивные снаряд, которые перетягивают, – Камни

5. Начало пути к финишу – старт

Фамилия, Имя, Отчество Варваров Александр Александрович
 Город, школа, класс Кобзарьское МБОУ 5

БЛАНК ОТВЕТОВ

Контрольные вопросы по инструкции к

тесту: 1 а б в г

1. Задания в закрытой форме, т. е. с предложенными вариантами ответов.

№	Варианты ответов		
	«а»	«б»	«в»
1	а	б	в
2	а	б	в
3	а	б	в
4	а	б	в
5	а	б	в
6	а	б	в
7	а	б	в
8	а	б	в
9	а	б	в
10	а	б	в
11	а	б	в
12	а	б	в
13	а	б	в
14	а	б	в
15	а	б	в

1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1
1

II.

Задания в открытой форме, т. е. без предложенных вариантов ответов.

№ вопроса	Варианты ответов	Оценка (считаемые и сумма) 1+4=15	Полиция жюри
1		5	0
2		2	0
3		4	0
4		5	0
5		5	2

Оценки (считаемые и сумма) 1+4=15
 Подпись жюри
 [Подписи и печати]